

由紐約州衛生部
和加州醫療服務部聯合製作

醫生可寫信到下列地址索取更多手冊：

Publications
New York State Department of Health
Box 2000
Albany, NY 12220

傳真到 (518) 486-2361

請注明手冊的數目和回郵地址。
手冊數目可能會有限制。

紐約州
George E. Pataki 州長

紐約州衛生部
Antonia C. Novello 醫生、醫學博士和委員會委員長



女性乳癌 診斷和治 療指南

紐約州衛生部





乳房再造

Mentor 集團熱線，提供有關矽樹脂植入物的資訊。電話 :**1-800-MENTOR8 (1-800-636-8678)**。Diane Hart 護士可以回答患者有關植入物的問題，並且解釋如何參加 Mentor 集團的臨床試驗。患者可以索要臨床試驗的資料。Mentor 也在醫生診所提供有關資訊的錄影帶。

美國整形和再造外科醫生協會 (American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons) 位於 444 E. Algonquin Rd., Arlington Heights, IL 60005。電話 :**1-888-4-PLASTICS (1-888-475-2784)**。如果您提出要求，可向您提供您所在地的五名註冊整形和再造外科醫生的名單。

淋巴水腫

全國淋巴水腫網絡 (National Lymphedema Network) 位於 Latham Square, 1611 Telegraph Avenue, Suite 1111, Oakland, CA 94612-2138, San Francisco, CA 94115。電話 :**1-800-541-3259**。提供完整的預防和治療淋巴水腫的資訊。

網站：<http://www.lymphnet.org>

1 簡介	2
2 乳房活組織檢查	3
3 作出決定	6
4 乳癌須知	
乳癌的發病原因有哪些？	7
哪些人士患乳癌？	7
乳癌的分期	8
存活率	10
復發的風險因素	11
原位癌症	11
您的治療小組	13
5 治療選擇	
外科手術	14
放射治療	20
化學療法和激素療法	21
乳房再造	25
輔助療法	29
6 情緒治療	30
7 有用資訊	31
臨床試驗	31
術語須知	32
8 援助機構	36
乳癌機構和服務部門	36
輔助治療資訊	39
乳房再造	40
淋巴水腫	40

根據紐約州衛生部要求，如果您將要進行乳房活組織檢查，或已經被診斷患有乳癌，您的醫生應把這本手冊送您。

您可能會有各種各樣的感受。您可能會擔憂並且焦慮不安。您可能會感到震驚或孤獨。您可能很難集中精神。這些反應都是正常的。

希望這本手冊為您提供有價值的指導。本手冊旨在幫助您配合您的醫療護理小組作出選擇。以下建議可能會方便您使用這本手冊：

- 必要時，請閱讀此資料。如果您要做活組織檢查，只須要閱讀"乳房活組織檢查"這部份即可。若瞭解到大多數乳房腫塊並非癌症，您可能會感覺好些。
- 如果已經診斷出您患有癌症，請朋友或您的醫療護理小組的人員和您一起閱讀這本手冊。或者讓他們閱讀，並且在您願意時同他們一起討論這份資料。
- 您在做活組織檢查以及進行治療時所聽到的醫療術語，在這本手冊中都會用到。瞭解您所聽到的這些詞語的意思可以幫助您瞭解所發生的事情，並且做出明智的選擇。謹記，並沒有一種"正確的"治療適合每一位女性。現今可以利用的新選擇在幾年以前還沒有出現。
- 在您進行治療和診斷的過程中，您可能會發現，在和醫生見面之前寫下您的問題比較會有幫助。在這本手冊的側邊空白處印有部份您想問的問題。(您還可以用錄音機錄下向您提供的訊息。在前往醫療護理預約時，考慮讓朋友或者家人與您同行。)
- 最重要的是不要害怕讓別人將訊息重復告訴您，也不要害怕提出問題。當您面對癌症時，是沒有所謂"愚蠢的"問題的。

若要瞭解更多免費資料或者同某位人士(用英文或者西班牙文)交談，請致電全國癌症協會的熱線電話：

1-800-4-CANCER

SHARE：為患有乳癌或者卵巢癌的女性提供自我幫助，位於1501 Broadway, Suite 1720, New York, NY 10036。電話：**(212) 719-0364**。乳癌中心熱線電話：英語 **(212) 382-2111** 西班牙語 **(212) 719-4454**。SHARE為一家自我幫助的機構，提供相互幫助小組、教育計劃、熱線電話和身心健康方案，並為患有乳癌或者卵巢癌的女性呼籲。所有面向患者和他們的家人以及護理者的計劃均免收費。網站：<http://www.sharecancersupport.org>

Susan G. Komen 乳癌基金，致力於推進乳癌的研究、教育、篩選以及治療。Komen 求助熱線，電話：**1-800-462-9273**。網站：<http://www.komen.org>

基督教女青年會 (YWCA) Encore Plus，向患有乳癌的女性提供探討機會和復原鍛鍊。請致電1-800-953-7587瞭解您附近的Encore Plus 計劃。

Y-ME 全國乳癌熱線電話，英語 **1-800-221-2141** 西班牙語 **1-800-986-9505**。癌症幸存者義務地分享他們從治療情況到情感復原的個人經驗。當地機構也提供假髮和假乳。聯繫本集團瞭解當地的機構情況。

免費治療資訊

全國免費和替代藥品交換中心 (National Center for Complimentary and Alternative Medicines Clearinghouse)，位於6120 Executive Blvd., Suite 450, Bethesda, MD 20892, 電話：**1-888-644-6226**。該機構提供出版物、讀物並推薦其他的政府資源。

全國反醫療欺詐委員會 (National Council Against Health Fraud)，位於119 Foster Street, Building R, 2nd Floor, Peabody, MA 01960, **(978) 532-9383**。該機構提供有關替代藥品和免費藥品的科學資訊。

2 乳房活組織檢查

乳癌組織全國聯盟 (National Alliance of Breast Cancer Organizations)(NABCO), 位於 9 E. 37th St., 10th Floor, New York, NY 10016, 電話 : **1-888-80-NABCO (1-888-806-2226)**。乳癌組織全國聯盟提供有關乳癌的事實資料、文章和時事通訊網站：<http://www.nabco.org>

全國乳癌聯盟 (National Breast Cancer Coalition), 位於 1707 L Street NW, Suite 1060, Washington, DC 20036, 電話 : **(202) 296-7477**。這是一家全國性的援助團體，為增加研究基金、獲得醫療服務和教育而遊說。
網站：<http://www.natlbcc.org>

全國癌症協會的癌症資訊熱線 (National Cancer Institute's Cancer Information Hotline), 1-800-4-CANCER。用英語和西班牙語免費提供有關治療、臨床測試、飲食提示、晚期癌症以及您所在區域的服務的最新資訊。
網站：<http://www.nci.nih.gov>

全國女性健康網 (National Women's Health Network), 位於 514 10th St. NW, Suite 400, Washington, DC 20005, 電話 : **(202) 347-1140**。就女性健康問題而發表時事新聞和論文，為女性的健康問題而呼籲。

Oncolink : 賓夕法尼亞大學癌症中心資源 (The University of Pennsylvania Cancer Center Resource)。這是一個關於各種癌症資訊的綜合性資訊，它包括乳癌。包括與在線癌症討論組列表的有關網站，和同全國癌症協會的PDQ數據庫的有關網站。
網站：<http://www.oncolink.com>

當您發現乳房有腫塊或者其他變化時，重要的是瞭解真相。感到震驚是正常的，但是您有理由感到不放心：

- 在一生中的某個時期，大多數女性的乳房會長出腫塊。
- 大多數腫塊不是乳癌。實際上，這些腫塊中有八成都是無害的。
- 要確定腫塊或者其他的變化不是乳癌，您就須要切除部份或整個腫塊 (**活組織檢查**)。然後，由**病理學家**進行診斷。病理學家是醫生，他們在顯微鏡下觀察該組織，查明它是否正常的還是已發生癌變。

當您的腫塊大到可以觸摸到時

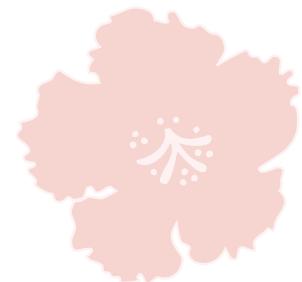
如果腫塊可以觸摸到，您很可能要進行下面其中之一的活組織檢查：

細針吸出 (FNA)

將一根細針插入腫塊中。如果有液體流出來，而且腫塊消失，這就表示腫塊是囊腫，通常不是癌症。

優點：您可以避免疤痕和手術。如果發現是癌症，您可以開始安排治療。

缺點：如果注射針抽出的僅是正常的細胞，而腫塊沒有消失，那麼您可能須要進行多次檢測，以確定腫塊不是癌。



核心活組織檢查

用一個較大的注射針從腫塊中取出一小片組織。

優點：傷口不明顯。即使腫塊是癌症，您將避免多接受一次手術的壓力。

缺點：如果這次活組織檢查發現有癌症，您將需要再做手術，切除乳房中的癌症部位。如果活組織檢查並未發現癌症，您可能仍需要做一次手術活組織檢查，以確定乳房內的腫塊不含有任何癌細胞。

麻醉

• 如果腫塊較小並且貼近皮膚的表層，您可能要接受**局部麻醉**。藥物將被注入該部位。如果活組織檢查並沒發現癌症，您可能仍需要做一次手術。您會保持清醒，但不會感到疼痛。也可以在您手臂上的靜脈中注入藥物，作為減輕疼痛並幫助您放鬆的另外一種方法。

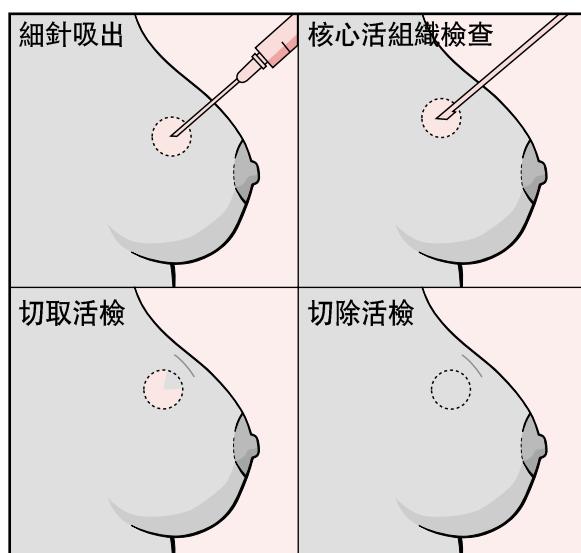
• **如果是全身麻醉**，您將接受使您進入深度睡眠狀態的藥物。手術中應將不會感到疼痛。這些藥物通常以氣體形式被吸入。當腫瘤較大、位於乳房深處或者女性患者不想保持清醒時，可以使用這些藥物。

手術活組織檢查

切取活檢僅僅切除一部份腫塊。

切除活檢則切除整個腫塊。

您的乳房將會留下疤痕，但疤痕會隨著時間的推移而愈合。你乳房的形狀或者大小可能會有改變。



乳癌資訊交換中 (BCIC)

該網站由紐約州的教育和資源網（Education and Resource Network）贊助，是主要提供有關乳癌資訊的網站，包括醫療諮詢、紐約州的互相幫助小組的名單、與癌症有關的法律法規、電子討論組等等。他包括一個檢索資料庫。BCIC的目標就是為尋找乳癌資訊的患者提供“一站式購物”。

網站：<http://nysernet.org/bcic/>

Cancer Care, Inc.位於275 Seventh Avenue, New York, NY 1000。電話：1-800-813-HOPE或(212) 712-8080。諮詢

電話：1-800-813-4673，美國東部時間早上9點至下午5點。這是一家通過當面、電話以及電子郵件向癌症患者提供多種資訊和精神支持的機構。同時它也提供教育計劃，向有困難的患者提供經濟資助。所有服務都是免費的。

網站：<http://www.cancercare.org>

Coping:Living With Cancer位於PO Box 682268, Franklin, TN 37068-2268。電話：(615) 791-3859。這是一本面向癌症患者的雜誌，不論是他們本人還是他們的朋友或家人都可以閱讀。每年六期，訂閱價為每年19美元。

Gilda's Club位於195 West Houston , New York, NY 10014。

電話：(212) 647-9700。它是面向癌症患者以及家人和朋友的一個免費的精神和社會互相幫助團體，贊助會談、講座、團體以及社會活動。

網站：<http://www.gildasclubnyc.org>

MAMM雜誌位於349 West 12th Street, New York, NY 10014。

電話：1888-901-MAMM (901-6266)。面向乳癌患者以及生活受到乳癌影響的人士的雜誌。MAMM雜誌每年10期，共17.95美元。

網站：<http://www.MAMM.com>

8 援助機構

您當地的醫院、乳癌組織或者癌症中心通常會有面向患者的教育資料，如果您致電索取，它們會寄給您。

您的醫生或者下述的組織機構可以幫助您索取當地組織機構或者援助團體的名單。您也可以詢問一下您所在的區域是否有本地的資源指南，上面列有供應機構、援助團體、假髮和假乳商店等。

您當地的圖書館或者書店有大量的有關癌症的書籍和期刊。他們由女性幸存者和醫療專業人士撰寫。乳癌組織也為您推薦最新的書籍目錄，供您進一步閱讀。

乳癌組織和服務

遍佈全州和全國的機構可向您提供有關乳癌的資訊、資料和服務。

Adelphi 大學乳癌熱線，1-800-877-8077。

這是全州範圍的熱線，向對有乳癌問題的人士提供資訊、轉診介紹和精神支持。每週七天營業；職員是受過訓練的義工，其中多數是乳癌幸存者。由 Adelphi 大學社會服務學院 (School of Social Work) 資助。

網站：<http://www.adelphi.edu/nysbreastcancer/>

美國癌症學會，全國熱線，1-800-ACS-2345。

電話簿的白頁中有當地的電話。受過訓練的義工在治療前、治療中或者治療後的任何時間裡，提供免費的資訊和支持。該計劃包括 *Reach to Recovery* 和 *Look Good, Feel Better*。免費提供有關治療、再造、性、如何應對工作歧視以及其他主題的手冊。也有一份 *A Significant Journey*，這是為夫婦們提供的錄影帶，介紹乳癌是如何影響夫妻關係的。

網站：<http://www.cancer.org>

如果您的“腫塊”可以看到但摸不到時

有時，您會對某個部位擔心。它在您的乳房中可能摸不到，但在胸透圖片上卻會顯示出來。這些圖片使用**乳房造影法**(X光的一種)或**超聲波**。超聲波是在穿過乳房時顯示的一種無害的聲波。在這些情況下，您可能進行：

針吸局部活組織檢查

醫生以乳房造影法或超聲波為指導，將一支注射針或細線放入可疑的部位。然後用手術活組織檢查將該部位切除。稍後可能須要對活組織檢查部位再做一次拍片，以確定所擔心部位已經完全切除。

立體定位針吸活組織檢查

這是較為新穎的方法，用雙視乳房造影法來找出擔心部位的準確位置。用電腦繪製出準確的部位，操縱一個細針或大針管，然後切除組織標本給病理學家。

如果您的活組織檢查呈**陰性**，您的治療就結束了。進行定期的乳房檢查仍很重要，以防未來發生任何變化。

如果結果呈**陽性**，細胞中確實有癌症，您須要對治療方案做出決定。下面幾頁的資料可以幫助您瞭解您有哪些選擇。

謹記，在整個過程中都會有專業人士為您提供幫助。

向醫生提出的問題

- 您認為我須要做活組織檢查嗎？如果不須要，為什麼？
- 您推薦採用哪種活組織檢查？為什麼？
- 我多久才會知道結果？
- 活組織檢查及治癒後，傷口是怎樣的？
- 您建議進行局部還是全身麻醉？它們各有哪些優點？

3 作出決定

醫生過去認為，最好的方法是在對女性的腫塊進行切片檢查的同時也講乳房切除。進行活組織檢查手術的女性不知到醒來時自己乳房是否還在。這種情況現在很少發生。

研究表明，您在進行活組織檢查之後的幾個星期之內開始治療都是安全的。這個過程分兩步驟，您將會有時間：

- 閱讀並且仔細考慮更多的資料。
- 徵求第二意見。在癌症護理中心的專家那裏徵求第二意見，這是個好主意。紐約州的多數醫療保險計劃都支付癌症治療的第二意見的費用（包括看癌症中心的專家）。
- 請致電**1-800-4-CANCER**或者聯絡乳癌組織，查找資料和聯絡您附近的援助機構。
 - 在網上搜索有關乳癌治療的可靠資料，例如全國癌症協會的PDQ或者賓夕法尼亞大學的Oncolink。請參閱這本手冊後面的"有用資訊"列表。
 - 與患過乳癌的女性交談。
 - 對您的乳房組織進行全面檢查。並且，如果必要的話，檢查您身體的其他部位。
 - 使您自己和您的親人做好治療的準備。



腫瘤：組織的異常腫瘤。腫瘤可能是良性的（不是癌）或者是惡性的（癌症）。

兩步程序：活組織檢查和治療分兩個階段進行，通常間隔一個星期或以上。

超聲波指導的活組織檢查：在超聲波指導下，進行細針抽取或者核心活組織檢查。

X光：一種高能量的放射線，用來檢測或者治療癌症。

假乳：一種呈乳房形狀的物體，乳房切除術後戴在乳罩裡面。也是乳房再造中放在皮膚下面的乳房填充物的學名。

放射線：波或者粒子流攜帶的能量。可以利用多種放射線，小劑量用來診斷癌症，大劑量用來治療乳癌。

復發：癌症重複出現在同一部位(局部復發)，靠近原來的部位(區域復發)或者身體的其他部位(遠距離復發)。

風險因素：使人患癌症的機會增加的狀況。風險因素不會引起癌症；更正確地說，它們是指示器，與風險的增加密切相關。

看守淋巴結：當放射性物質注入到原發乳腺腫瘤的部位時，第一個吸收這種物質的腋(腋窩)淋巴結。用探針找到看守淋巴結並將其切除，以進行活組織檢查。如果活組織檢查呈陰性，那麼乳癌還沒有擴散到其他淋巴結上的可能性有97%。

矽樹脂：是一種合成的液體明膠，用作移入植物的外層，並且構成部份乳房植入的內部填充物。

分期：根據大小和擴散情況來對乳癌進行劃分階段。

立體定位針吸活組織檢查：一種雙視乳房X光照相術，對特定的目標區域進行精確定位；通常在摸不到腫塊的情況下，用於針吸活組織檢查。

他莫昔芬：一種用來治療乳癌的激素抑制劑。

乳癌的發病原因有哪些？

沒有人能夠確定為什麼有些女性會患上乳癌而其他人則不會。

已知情況：

- 您不應當感到愧疚。您在生活中沒有做過任何"錯"事以致引起乳癌。
- 您**不會**從患乳癌的女性那裏"染上"這種疾病。
- 乳癌**不是**由於緊張或者乳房受傷而引起的。
- 多數患乳癌的女性**沒有**任何已知的風險因素或者家族病史。
- 年齡的增大**確實**會令患上乳癌的危險增大，從40歲開始到80歲。

哪些人士會患乳癌？

乳癌是當今被女性中最常見的癌症。甚至也有出現在少部份男性中。

- 在紐約州，每年有將近13000名女性被診斷患有乳癌。
- 在美國，每年有超過20萬名女性被診斷患有乳癌。
- 所有年齡和種族的人士都受到影響。每9名白人中有1名，每11名非裔美國人中有1名，每20名西班牙裔和亞裔女性中有1名，在她們的一生中將會患上乳癌。

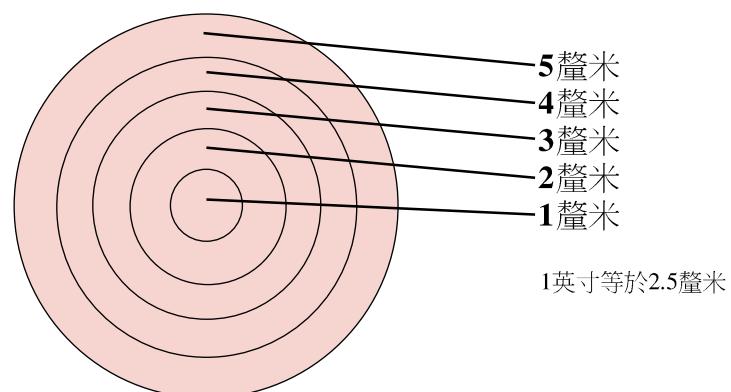
如果是早期發現乳癌，您會有更多的治療選擇。另外，治療已發生了變化。現在，許多被診斷患有乳癌的女性**不必**失去乳房。即使乳癌沒有在早期發現，您仍然有不同的選擇。因為有許多治療乳癌的新方法，所以您要盡可能地去學習您能學到的一切知識，這比以往任何時候都重要。在同專家小組進行配合時，您在選擇治療方法時發揮著關鍵作用。

乳癌的分期

乳癌是一種複雜的疾病。沒有一種治療方法是適合所有女性的。您的乳癌可以歸入到下列五個階段的其中之一。下頁的圖表為您解釋其中的每一個階段。您的癌症如何分期以及您的治療方法的選擇將取決於

- 您的腫瘤的大小以及它是在乳房的什麼部位被發現的。
- 癌症是否在您腋窩處的淋巴結發現的。
- 癌症是否在您身體的其他部位發現的。

腫瘤的大小



切割型活組織檢查：手術切除組織或者腫塊的一部份異常部位。

靜脈注射：注射到靜脈內。

侵入型癌症：癌症已經擴散到附近的組織、腋窩淋巴結或者身體的其他部位。

原位癌：最早期或者非侵襲型的腫瘤，局限於導乳管或者乳小葉中。

局部活組織檢查：使用乳房X光照相術或者超聲波來尋找手摸不到的擔心部位。

乳房腫瘤切除術：手術切除乳癌以及癌症周圍少量的正常組織。

淋巴結：淋巴系統的一部份，去除身體組織中的廢物，並且過濾幫助身體抵抗感染的液體。通常切除腋窩淋巴結，以確定乳癌的階段。

淋巴水腫：淋巴結在手術中切除或者被放射線損壞時液體堆積而引起的手臂腫脹。

惡性的：已癌變的生長物。

乳房X光照相術：對乳房進行X光照射。

乳房切除術：手術切除乳房。

轉移：癌症從身體的一部份擴散到另外的部份。

針抽局部活組織檢查：使用乳房X光照相術或者超聲波來引導針到達手摸不到，但是在乳房X光照片上顯示出來的可疑部位。



術語須知

麻醉藥：在手術之前或者手術中所用的藥物，使您不感覺到是在做手術。您可能會清醒，也有可能睡著。

腋窩淋巴結切除：切除腋窩處的部份淋巴結。

良性：不是癌症的腫瘤。

活組織檢查：切除一個活組織樣本，查看癌症是否存在。

化學療法：用來殺死或者減緩癌症生長的藥物治療。

臨床試驗：監控的科學研究，用來解答如何預防、檢測或者治療癌症的問題。

核心活組織檢查：一種活組織檢查，使用小切針從乳房腫塊中切除一個組織樣本。

雌激素或者黃體町受體測試：試驗室測試，用來確定癌症對身體內的雌激素和黃體町激素是否敏感。

切除型活組織檢查：手術切除整個腫塊以及部份周圍的組織。

細針抽取：一種活組織檢查，使用細針從囊腫或者堅硬的腫塊的細胞群中抽取液體。

激素：由身體內的不同腺體分泌的物質，對身體的器官和組織的功能產生作用。

植入物：插進胸肌的下面的一種矽樹脂或者鹽水袋，以恢復乳房的形狀。

乳癌的分期



最早期的乳癌或者侵襲前的癌症。這類癌症還沒有在您的乳房內部或者外部擴散(也叫作原位或者非侵襲性癌症)。



腫瘤小於2釐米(1英寸*)。腋下淋巴結處和乳房之外未發現癌症。



腫瘤小於2釐米(1英寸*)。腋下淋巴結處發現癌症。

或者

腫瘤介於2釐米到5釐米之間(1到2英寸*)。腋下淋巴結處有或沒有發現癌症。

或者

腫瘤大於5釐米(2英寸*)。腋下淋巴結處未發現癌症。



腫瘤小於5釐米(2英寸*)，並在腋下淋巴結處也有癌症，與淋巴結混在一起。

或者

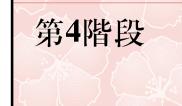
腫瘤大於5釐米(2英寸*)。

或者

癌症附著到胸部的其他部位，包括胸壁、肋骨以及肌肉。

或者

有炎癥的乳癌。在這種罕見的癌症中，乳房的皮膚呈現紅腫。



腫瘤已擴散到身體其他部位，如骨骼、肺臟、肝臟或者腦部。

* cm指的是釐米。1英寸等於2.5釐米。
上述列舉的英寸並非精確的尺寸。

7 有用資訊

以下的術語和資料也可以幫助您瞭解您的癌症如何"分期"。

良性是指您的腫塊或者其他問題**並非**癌症。

惡性是指您的組織確實含有癌細胞。

原位癌或者**非侵襲型癌症**是一種最早期的癌症或者初癌，還沒有擴散到乳房以外，到達腋窩下的淋巴結或者到達身體其他部位。這類細胞仍然完全處於在乳房的輸乳管或者小葉內部。

侵襲性癌症已經擴散到乳房周圍的組織，並且可能已經擴散到腋窩下的淋巴結或者到達身體其他部位。除了原位癌以外，所有的乳癌都是侵襲性的。

轉移癌已經擴散到身體其他部位，如骨骼、肺臟、肝臟或者腦部。

存活率

如果早期檢查出癌症，存活5年的幾率很高。幾乎所有處於癌症0階段的女性的壽命是正常的。如果第1階段的癌小於1釐米，5年的存活率高達96%。即使癌已經擴散到淋巴結，5年存活率仍為78%。

本手冊只是幫助您了解您的診斷和治療的一個起點。若要獲取有關乳癌治療和研究方面的最新資訊，並了解正在進行中的一些研究以及關於治療方面的看法，請致電免費電話：

1-800-4-CANCER

這個號碼讓您和全國癌症協會運作的癌症信息服務取得聯繫。講英語和西班牙語的、受過訓練的癌症專家會：

- 為您寄送一套題材多樣的免費資料，包括手術、放射治療、化學治療、飲食提示以及疼痛控制。
- 紿予您可以提供第二意見的醫生和癌症中心的名稱與地址。
- 提供每天新聞媒體上刊登的有關當前問題和爭論的一些事實資料。
- 讓您進入醫生查詢系統，這是一個電腦資訊中心，可以提供治療多種癌症的最新資訊。
- 提供臨床試驗的資訊。

臨床試驗

參加臨床試驗的人士有機會從新的研究之中受益，並且對醫學做出貢獻。每項研究就如何預防、檢測或者治療癌症來解答一個科學問題。研究把一部份患者歸入"監控組"。這些研究的參加者接受普通療法，這樣他們的結果就可以同那些接受新療法的人士進行比較。在試驗中，您可能不知道您被安排在哪個組別。臨床試驗需要時間。在一項試驗結束之前不會知道新療法的真實價值。也可能有未知的副作用。如果您是考慮參加臨床試驗，您會收到書面材料幫助您決定是否參加。您在任何時候都可以退出試驗。欲知詳情或者想查找臨床試驗，請瀏覽全國癌症協會的網站：www.nci.nih.gov/clinical_trials/finding/

6 情緒治療

難以應對乳癌診斷是很正常的。一些女性感到害怕、憤怒、受挫、失控、迷惑不解以及傷心，並且拒絕承認現實。其他的則覺得孤獨、孤立以及沮喪。並且女性還必須面對自我形象、將來優先考慮的事情、性以及可能的死亡等方面的问题。

每個女性都必須以自己的方式、按照自己的速度來處理這些問題以及癌症診斷。許多女性發覺，同她們的親人或者密友傾吐感受會很有幫助。當您和他人分享心事的時候，您就為親人和朋友們提供機會，讓他們在這種困難的時候給您支持。

只要您自己認為可以，請同您的醫療護理小組的成員討論您擔心的事情。許多女性通過和患有乳癌的女性談論她們的感受而受益很多。您可能想要同朋友或者家人交談一下，他們只需要傾聽，讓你理清您的情緒，而無須提出任何建議。

醫院可能會提供互相幫助小組或者與心理顧問會談的機會，以作為標準療法的一部份。請詢問您的醫生，看醫院是否有這種服務。您可能想了解一下家庭和個人的心理療法。越來越多的治療專家向受癌症影響的個人、家庭以及朋友提供這種服務。

與癌症共存

對乳癌的擔心和害怕可能會一直伴隨著您。一次新的疼痛或者痛苦、一次醫療測試或者每逢您的診斷週年，都可能會出乎預料地打擊您或者讓您擔心。癌症幸存者都會有這些情緒。隨著您回到正常的日子常活動中，這種情緒會越來越少，離您越來越遠。

復發的風險因素

部份女性乳癌擴散和復發的危險性較高。謹記，復發的風險因素很複雜。他們不能完全預測到您的未來。這因素包括：

腫塊的大小：腫塊越大，危險性越高。

淋巴結：您腋窩處患癌症的淋巴結越多，危險性越高。

細胞研究。新的檢測方法可以測量出腫瘤細胞的生長率和侵蝕性。那些生長最快的癌細胞同癌症復發的高危險有關聯。

原位癌

因為X光乳房照影法的成功，微小的腫瘤都會被發現。這些腫瘤使女性擔心自己有換上乳癌的危險。這些腫瘤被稱為原位癌或者非侵襲性癌症。當前有15%到20%的乳癌都屬於這一類，他們以兩種類型存在：

原位管癌 (DCIS) 屬於非侵襲類型，這意味著它與乳房的輸乳管相連，尚未擴散到乳房以外、到達腋下淋巴結或者身體的其他部位。然而，DCIS有數種類型。如果不切除，部份類型可能會時常發生變化，並發展成侵襲性癌症。有的類型將永遠不會發展成侵襲性癌症。

小葉原位癌 (LCIS) 是一種非侵襲型腫瘤，僅限於乳房的輸乳小葉。根據全國癌症協會所稱，這不是癌症，僅是警告信號，表明發展成為癌症的危險在增加。患有LCIS的女性，每年每個乳房均有大約1%的危險發生侵襲性乳癌。在20年裏，這種危險大約為18%。

向醫生提出的問題

我的癌症處於哪個階段？

• 我的癌症是否須要在專科中心接受治療？

• 是否將會由在診斷原位癌症方面有經驗的病理學家來審閱我的圖片？這名醫生審閱大量的乳癌圖片嗎？

• 對於原位癌症，您認為我的活組織檢查圖片應當重新審閱嗎？為什麼？

• 我的癌症擴散到乳房以外的幾率有多大？

要確定您的診斷是否正確，請一名經驗豐富的病理學家看一下您的圖片。如果您仍有疑問，全國癌症協會建議重新審閱您的圖片。您可以在下述地點進行審閱：大學的醫院、癌症中心、第二意見部門或者前往哥倫比亞特區華盛頓的武裝部隊病理學協會 (Armed Forces Institute of Pathology)。由於目前作出精確的診斷較為困難，所以這個步驟很重要。治療方法包括密切跟進、僅切除感染的組織以及切除雙乳等。

若要瞭解有關原位癌症的更多資料，請：

- 同您的醫生交談。
- 致電**1-800-4-CANCER** (全國癌症協會的熱線電話)。

第二意見

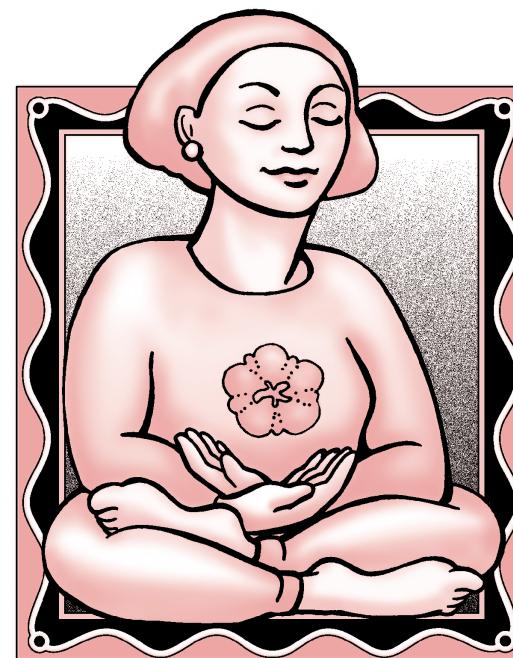
征求第二意見：

- 請您的醫生將您轉介給不屬於他或者她的治療小組的一名乳癌專科醫生。
- 致電全國癌症協會的熱線電話：**1-800-4-CANCER**
- 聯絡當地或者全國的醫療協會。
- 同乳癌組織機構中的女性或者有過同樣經歷的女性交談。

輔助治療

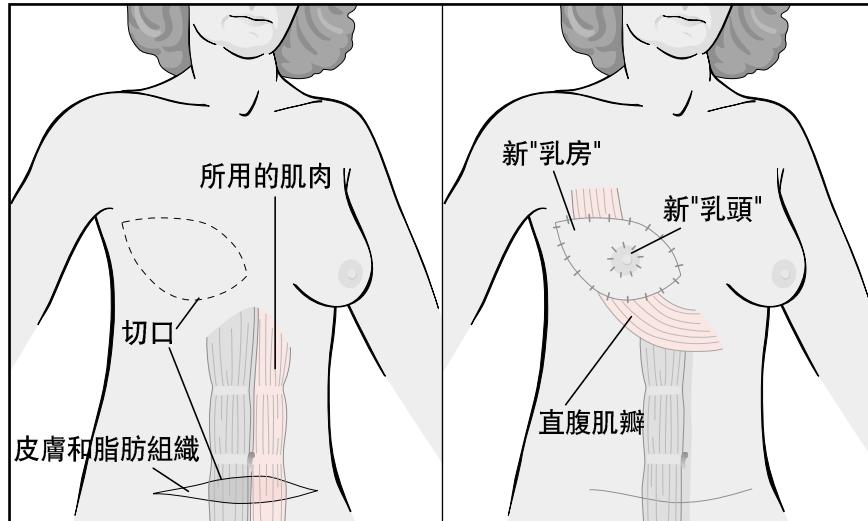
除了醫學治療之外，患有癌症的人士有時想要尋求輔助治療。這些治療通常沒有經過科學研究證明。一些女性覺得她們已經從這些療法當中受益。

輔助治療包括針刺療法、草藥、生物反應、想像、靜坐、瑜伽、滋補品以及維他命。如果您決定嘗試這些療法，請同您的醫生探討一下副作用以及有關它們價值的數據。還有，務必注意這些療法可能很昂貴，而醫療保險大多不會支付款項。



"癌症可能會奪走
您認為明天會延
續到永遠的美好
信念。但另一方
面，您被賜予這
樣一種遠見，即
是把每天都視
為珍貴的日子。
這種遠見令您更
明智，並且會給
予您極大的回報
。任何人都不能
夠從您身上奪走
這種智慧。"

全國癌症協會



肌肉的層片、皮膚以及脂肪組織被移動了，而它仍然同血液供應連接。將它塑造成一個新的“乳房”。

您應當知道

多數進行乳房再造的女性對她們的決定很滿意。可是，開始使用這種方法的女性應當知道，很少有一次手術就可以全部完成的。另外的步驟可能包括：

- 添上乳頭。
- 對另一個乳房進行手術以產生良好的對稱效果。
- 改進再造乳房的形狀。

對於多數這樣的手術，您可以在進行手術的當天回家。

用組織皮片再造

身體其他部份的肌肉、脂肪以及皮膚可以移到胸部，在此被塑成乳房的形狀。這種組織可以從下列地方移過來：

- 胃下部(直腹肌瓣)
- 背部(最闊的背部肌瓣)
- 臀部(臀肌肌瓣)。

可能的問題：傷口較大。恢復的時間較長。如果這些皮片組織供血不足，那麼就會失去全部或者部份新乳房。感染和傷口癒合不佳也是可能的問題。請選擇一名受過此方面的訓練並成功對許多其他女性施行了手術的整形外科醫生。

您的治療小組

如果你的腫塊確實含有癌細胞，那麼您需要一個醫療專家小組。一名醫生不能提供您可能需要的全部服務。以下是您可能需要的一些專家：

麻醉師：這位醫生在您接受手術的過程中為您提供藥物使您感到舒適。

臨床專科護士：專門受過訓練的護士，可以幫助回答您的問題，並且提供有關資料和援助服務方面的資訊。

腫瘤學家：使用化學療法或者激素療法來治療癌症的醫生。

病理學家：這位醫生在顯微鏡下查看組織和細胞，以確定它們是正常的還是患有癌症。

物理治療家：教授身體鍛煉、幫助在術後恢復手臂和肩部的運動的醫療專業人士。

外科整形醫生：給您進行“乳房”再造(重建)的醫生。

放射腫瘤專家：利用放射療法來治療癌症的醫生。

放射科醫師：審閱乳房X光照片並進行其他檢測，例如X射線或者超聲波檢測的醫生。

社會工作者：就您的情感或身體需要，與您進行交談的專業人士。

外科醫生：進行活組織檢查以及其他外科療法的醫生，例如切除您的腫塊(**乳房腫瘤切除術**)或者乳房(**乳房切除術**)。

手術

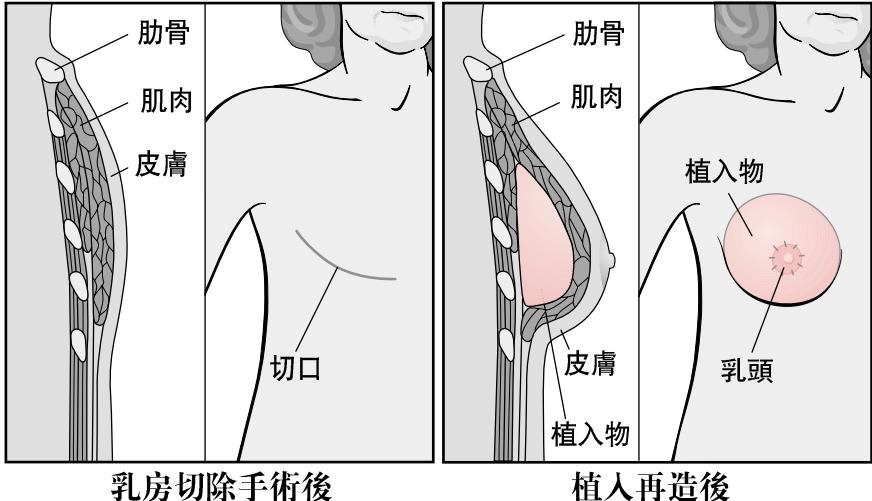
當今多數患有乳癌的女性被診斷處於乳癌的0階段、第1階段或者第2階段。許多這樣的女性將會活到高齡。這些女性大多數可以選擇：

- 乳房腫瘤切除術和放射治療或者
- 乳房切除術

治療乳癌的手術通常要求住院。根據紐約州的法律，您在乳房腫瘤切除術、淋巴結切除、乳房切除術或者乳房再造之後的住院時間的長短由您和您的醫生決定。您的保險公司或醫療管理機構不能決定您的住院時間。您住院時間的長短應該由醫生根據您的病情決定。

向您的醫生提出的問題

- 我的傷疤會有多大？會在哪裏？
- 我的乳房組織會被切除多少？
- 我將進行局部還是全身麻醉？
- 我須要進行放射或化學治療嗎？為什麼？何時開始？



研究者們也關注鹽水填充植入物，但是這些植入物引起的擔憂較少。根據目前FDA的規定，任何有需要的人士都可使用鹽水填充植入物。

如果說任何一種二植植入物確實帶來嚴重問題，看來它只影響到一小部份女性。因此，進行乳房切除手術的多數女性仍然可以選擇使用矽樹脂或者鹽水植植入物來進行乳房再造。

可能的問題：在植植入物周圍形成疤痕組織是很自然的。有時疤痕可能會收縮，導致植入物會鼓起來並且有堅硬觸感。這會引起疼痛或者乳房變形。疤痕組織可能必需採用手術進行治療。植植入物外層的破裂是另外一個可能的問題。

您應當知道

請與以下人士探討
植入物問題：

- 一名(或多名)
整形外科醫師。
- 美國癌症學會，
電話**1-800-ACS-2345**。
- 全國癌症協會，
熱線電話**1-800-4-CANCER**。
- 食品和藥物管理
局，電話**1-800-532-4400**。
- 乳房植入援助團
體以及其他做過再
造手術的女性。

植人再造

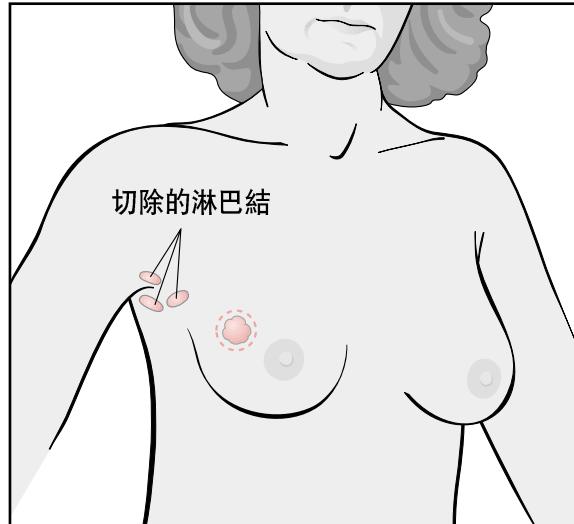
植入物是填充了矽樹脂(一種液體塑料)或者鹽水(鹽水)的塑膠袋。這種小袋將被放在胸肌後面的皮膚下面。

人們對於矽樹脂填充的植入物存在一些擔憂：

- 製造商和近期的研究報告表明矽樹脂填充植入物是安全的。他們說，植入物的安全紀錄是以超過1百萬名女性30年的經驗為基礎的。
- 可是，有些女性聲稱植入物引起了她們的免疫系統發生紊亂(例如狼瘡、硬皮病以及風濕性關節炎)以及其他併發症，並且已經提起了訴訟。

食品和藥物管理局說(FDA)報告指出，植入物不會引發癌症。將植入物同免疫系統紊亂聯繫起來也沒有科學的依據。但是FDA指出，在做出最終決定之前，須要進行更多的研究。

為了幫助確定矽樹脂植入物的短期安全性和有效性，FDA已經批准了一項大規模的研究，由植入物製造商Mentor Corporation進行。該項研究面向所有因為醫學原因而須要進行乳房再造的女性，例如乳癌手術或者先天缺陷。目前，這些女性是唯一允許接受矽樹脂植入的患者。每名女性必須由她的外科醫生向本研究提名，隨後進行5年的跟進。欲更多瞭解本研究，請致電Diane Hart，電話**1-800-MENTOR-8(1-800-636-8678)**。

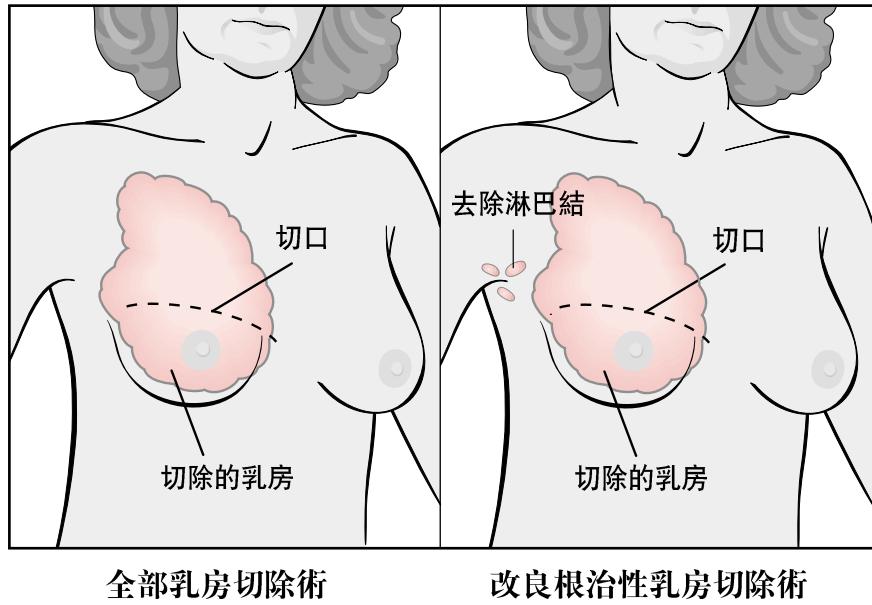


乳房腫瘤切除術

乳房腫瘤切除術

借助於乳房腫瘤切除手術，外科醫生切除乳癌、腫瘤周圍少許正常的乳房組織以及腋窩下的部份淋巴結。這種治療方法儘量完全切除癌症，同時使您的乳房看起來和手術前大致相同。選擇乳房腫瘤切除手術的女性幾乎全部都要進行放射治療。放射治療會降低乳房其餘組織癌症復發的風險。

可能的問題：感染、傷口癒合不佳、出血以及對手術中所用藥物(麻醉手術)的反應。這些是包括乳房腫瘤切除術在內任何一種外科手術的主要風險，女性經過治療的乳房形狀可能會有所變化。



全部乳房切除術

改良根治性乳房切除術

乳房切除術

乳房切除手術是指切除乳房。在過去，這是治療乳癌的唯一方法。當今進行乳房切除手術的女性很可能擇其一：

全部乳房切除術，就是單純性乳房切除手術。這種手術切除盡可能多的乳房組織、乳頭以及一些覆蓋皮膚。不切除腋窩處的淋巴結。

改良根治性乳房切除術。這種手術切除盡可能多的乳房組織、乳頭、胸肌黏膜以及腋窩處的一些淋巴結。

在下列情況下須要進行乳房切除手術：

- 乳房的多個部位發現癌症。
- 乳房小或呈尖形，這樣乳房整個被切除後，留下很少的乳房組織或畸形的乳房。
- 女病人不想進行放射治療。

乳房再造

乳房再造 – "乳房復原手術" – 對於任何因為癌症而失去乳房的女性來說，是一項常規的選擇。自從1998年1月1日起，紐約州要求提供醫藥和外科保險的醫療保險必須支付乳房再造費用以及為了使另外一個乳房相對稱而進行的手術。如果您目前有一份醫療保險保單，在1998年1月1日之後首次續保或更新保單時，這項法律開始生效。乳房再造所需的款項不適用於自保計劃或者由本州之外的雇主批準的某些計劃。有關您的計劃的詳細情況，請聯繫您的保險公司。如果您對乳房再造的有關法律或者其他保險法規存有疑問，請致電紐約州保險部，電話號碼是1-800-342-3736。

再造不會恢復您的乳房。再造的乳房不會有自然的觸覺。但是它看起來如同真的一樣。

如果您正在考慮再造問題，那麼請您在進行乳房切除手術之前，同整形外科醫師探討一下這個選擇。請您的外科醫生介紹一名有經驗的整形外科醫師。部份女性的乳房再造和乳房切除手術同時進行；其他人則會等幾個月或者數年。您的體型，年齡以及癌症治療會決定哪種再造能夠為您帶來最佳效果。

向整形外科醫師提出的問題

- 植入物的安全性方面有哪些最新資訊？
- 您已經進行了多少例乳房再造手術？
- 我須要進行幾次手術？
- 哪種手術會為我帶來最佳的效果？
- 我可以看一下您做過再造手術的女性的照片嗎？我可以聯繫她們嗎？
- 我需要多長時間康復？



懷孕和早期絕經。在化學治療中，您的經期可能會停止或進入早期絕經。您仍然有可能懷孕，所以請同您的醫生談一下節育問題。化學治療對未出生嬰兒的作用尚未可知。在治療停止後，您的妊娠能力會因人而異，視乎您所服用的藥物。如果您計劃在治療後懷孕，在治療開始**之前**同您的醫生討論一下。

激素治療

對乳房癌細胞進行例行的測試，以決定癌症對體內的天然激素(雌激素或者黃體貯)是否"過敏"。如果測試發現癌症呈現"陽性"，這意味著當這些激素出現在腫瘤中的時候，癌細胞會增長。您可能要服用一種**激素抑制劑**(一種稱為他莫昔芬的藥物)，防止體內的天然激素接觸癌症。這些藥物是片劑，要每天服用。

可能的問題：熱炫、惡心、陰道少量出血。較少見的副作用包括沮喪、陰道發癢、出血或者有排出物、食慾不振、頭痛以及體重增加。研究表明，服用此藥物的女性患上子宮癌和有血凝塊的風險會略微增加。您應當每年進行一次骨盆檢查。如果您服用他莫昔芬的話，請通知您的醫生。

向您的醫生提出的問題

- 我的癌症復發的風險高嗎？
激素治療對我會有幫助嗎？
- 激素治療有哪些副作用？
- 有甚麼可以幫助我應付副作用？
- 我必需進行多久的激素治療？

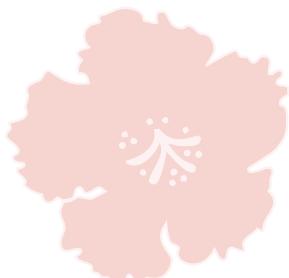


可能的問題：感染、傷口癒合不佳、藥物反應以及皮下液體聚集，這些都是可能出現的併發症。

乳房切除手術之後，女性可以選擇：

- 戴上適合乳罩的乳形物(**一個假乳**)。
(若要搜集有關出售好的填充物和乳形物的商店的資料，請同您的醫生、護士、美國癌症學會義工、乳癌機構以及其他患有乳癌的女性進行交談。)
- 由外科整形醫師對乳房進行再造。
- 決定不採取任何行動。

自從1998年1月1日起，紐約州要求提供醫藥和外科保險的醫療保險必須支付乳癌手術後的乳房再造費用。如果您目前有一份醫療保險保單，在1998年1月1日之後首次續保或更新保單時，這項法律開始生效。所需的乳房再造款項不適用於自保計劃或者由本州之外的雇主批准的某些計劃。某些計劃對女性在何處進行乳房再造有所限制。有關您的計劃的詳細情況，請聯繫您的保險公司或者HMO。如果您對此法律或者其他保險法規有疑問，請致電紐約州保險部，電話號碼是1-800-342-3736。



保護您的手臂

為了在治療後避免
淋巴水腫或者保護
您的手臂，請：

- 避免日曬或者燒傷手臂或手。
- 另外一支手臂上接受注射（包括化學療法）和血壓測試。
- 使用電動剔須刀剃腋毛。
- 用另外一支手臂或者肩膀背重物或手提包。



淋巴結切除

無論您進行乳房腫瘤切除手術還是乳房切除手術，您的外科醫生通常會切除您腋窩下的一些淋巴結。這種療法（一種**腋窩淋巴結切開**）通常和乳房手術同時進行。

在早期的乳癌階段，一種稱作**看守淋巴結活組織檢查**的全新療法正在一些醫療中心進行研究。看守淋巴結活組織檢查可能適合您，也可能不適合您，這要視乎您的臨床狀況而定。借助於這種療法，在您手術的前一天，把一種放射性的物質注入到靠近原發腫瘤的部位。然後使用一支探針，確認第一個吸收放射性液體的節點的位置。這個節點，稱作看守淋巴結，通過一個小切口和活組織檢查而被切除。如果看守淋巴結的活組織檢查表明沒有惡性細胞，那麼可以說其他的腋窩淋巴結有97%的可能性也沒有疾病。人們希望這種技術會使有陰性淋巴結的女士免去不必要的手術，也希望它能夠減少淋巴水腫的風險，既淋巴結手術後處於不正常部位的淋巴液所引起的手臂腫脹。

如果淋巴結發現有癌症，您的醫生會與您討論另外的治療方法。這些另外的療法旨在控制並且殺死您身體其他部位的癌細胞（參見第20頁-24頁）。

抗感染。您在化學治療期間，您身體的抗感染能力減弱。下面的幾個方法可以幫助您保持健康：

- 遠離人群以及患有感冒、傳染病、和接觸性傳染病的人士。
- 每天洗澡，經常洗手，並遵循良好的口腔護理。
- 戴上工作手套，保護手不被割傷和燒傷。
- 如果您割傷了自己，清潔並且包紮好傷口。
- 注意飲食健康並充分休息。



應對惡心

覺得惡心或者好像要嘔吐，這是化學療法的一種常見的副作用。

下列的建議可能會有幫助：

- 找些減少惡心和嘔吐的新藥物。
- 少吃多餐，治療前的3到4個小時不要吃東西。
- 吃點冰棒、凝膠甜點、麵奶、燕麥、烤土豆以及喝攪水的果汁。
- 徹底地咀嚼食物並在進餐過程中放鬆。
- 學會減輕壓力的鍛鍊方法。



化學療法通常週期性地進行。您進行了一次治療後先康復幾個星期時間，然後再進行下次治療。通常在醫生的診所或者醫院的門診部或醫務處進行治療。

一項全國性的研究對在手術前使用化學療法以縮小乳癌腫瘤的作用作出了衡量。新的 "輔助藥物" (外科手術前) 化學治療是否會提高存活率，現在講還為時過早。然而從大量的病例來看，它確實可以將腫瘤縮小到讓有些女性只須進行乳房腫瘤切除手術的治療，而無須接受乳房切除手術。這可能會給一些有較大腫瘤的患者提供保留乳房手術的選擇。

可能的問題：最為常見的副作用有疲倦、惡心、嘔吐、腹瀉、便秘、體重變化、口腔潰瘍以及咽喉疼痛。一些藥物會引起短期脫發。頭髮在治療後或者有時在治療期間就會再長出來。

建議您在開始治療之前把頭髮剪短，買個假髮、帽子或者圍巾在進行治療中可以穿戴。還有，在開始治療之前完成牙科治療。您在化學治療之中不能進行牙科治療，因為您較易於受到感染。

優點：查出您的癌症處於哪個階段。

可能的問題：手臂僵硬、腋下麻木和手臂腫脹。物理療法通常有助於恢復手臂的自由運動。

淋巴水腫：您腋窩的淋巴結過濾來自乳房和手臂的淋巴液。放射治療和手術都能夠改變正常的排液方式。這會引起手臂腫脹，稱作**淋巴水腫**。這個問題可能在手術後立即就會發生，也可能在數月以至數年後才會發生。大約有5%到20%的女性會出現這個問題。

淋巴水腫的治療視乎問題的嚴重程度而定。可供選擇的包括松緊袖、手臂抽水、手臂按摩和手臂繃帶。鍛鍊和飲食也很重要。如果有這個問題，請同您的醫生交談，並儘快到物理治療家那裏就診。許多醫院和乳房診所現在都提供幫助解決這個問題。

保護您的手臂的更多途徑

- 立即清洗傷口，敷上抗菌藥物，綁上繃帶：如果您認為自己受到了感染，請立即打電話給你的醫生。
- 在從事園藝以及使用強力清潔劑的時候，戴上手套保護您的手。
- 避免在受感染的手臂上戴過緊的珠寶或者穿有松緊袖的襯衫和睡衣。



放射治療

在大多數情況下，乳房腫瘤切除之後緊跟著就是放射治療。用高能輻射來殺死仍可能留在乳房組織中的癌細胞。

在標準的治療中，一台機器向乳房發送放射線；在某些情況下向腋窩處的淋巴結發射。放射治療通常時間為每個星期5天，持續5到6個星期。有時，對發現癌症的部位放送“增加的”或者更高劑量的放射線。

在治療期間，您的胸部會被用墨水或者長效標記做出記號。在整個治療期間，記號須要保留在您的皮膚上。他們標記出了放射線所瞄準的地方。

可能的問題：產生的副作用包括覺得比平常更累以及皮膚刺激，例如乳房搔癢、發紅、酸痛、脫皮、變黑或者發光。乳房放射治療不會引起脫發、嘔吐或者腹瀉。長期的變化包括：經過治療的乳房的形狀和顏色會變化、出現蜘蛛狀的紋理以及乳房沉重。

乳房切除術後的放射治療

如果屬於下列情況，醫生有時會建議在乳房切除術以後進行放射治療：

- 腫瘤大於5釐米 (2英寸)。
- 腋窩的多個淋巴結有癌症。
- 腫瘤靠近胸腔或者胸壁肌肉。

化學療法和激素療法

研究顯示，即使您的腫塊很小，癌細胞也有可能已經擴散到了乳房之外。大多這樣的細胞會被您的身體免疫系統殺死。當癌細胞生長得很大、能夠被檢測到的時候，這意味著您的免疫系統抵抗癌細胞有困難，需要額外的幫助。

有兩種其他的治療方法可以幫助殺死癌細胞 – **化學療法** 和 **激素療法**。現在，這些治療方法比過去更普遍使用，可針對您個人的病例而選定：您的年齡、您是否還有月經以及在何種程度上您願意並且能夠應付可能的副作用。這些治療方法用於：

- 預防癌症在最近被診斷有乳癌的女性身上復發，尤其是當這種病擴散到身體其他器官而使她們處於高風險的時候。
- 當在肺部、骨骼、肝臟、腦部或者其他部位發現癌症的時候，用以控制疾病。
- 對於那些癌症復發一次或者多次的女性，用以控制疾病。

化學療法

化學療法的目的在於使藥物流經您的身體，從而減緩癌細胞增長或將其殺死。在多數情況下，藥物通過插入靜脈的針頭而被注射在血液中。其它情況下可使用藥片。治療時間短則四個月，長則多達二年。您所服用的藥物是根據您在診斷時或者如果癌症復發時癌症所處的階段而定。

向您的醫生提出的問題

- 我須要進行化學治療嗎？您推薦使用甚麼藥物？
- 化學治療有哪些優點和風險？
- 這種治療對我所患的癌症類型來說成功率怎樣？
- 我需要多長時間的化學治療？
- 我在接受化學治療期間可以工作嗎？
- 我如何應對象惡心之類的副作用？

謹記有關放射治療的幾點事項

您常會獨處一個房間，但您的放射治療專家可以聽見您並在電視屏幕上會看見您。

治療會持續幾分鐘。您不會有任何特別的感覺。

放射線只會發送到一小塊區域 – 您接受治療的乳房。

您接受治療期間和之後都不會具有放射性。

您可以像治療之前一樣地擁抱、接吻或者做愛。

